



R O M A N I A  
J U D E Ţ U L B A C Ă U  
M U N I C I P I U L O N E Ş T I

B-dul Oituz, nr. 17A, Cod 601032, Tel. 0234-324.243, 0234-312.340, Fax: 0234-313.911, 0234-321.869

## I N F O R M A R E

În conformitate cu Detalierea Regională pentru zona Moldova, nr. 87, din 13.07.2023, transmisă de Administrația Națională de Meteorologie – Centrul Meteorologic Regional Moldova, pentru județul Bacău, a fost emisă:

### **AVEERTIZARE METEOROLOGICĂ COD GALBEN**

**Fenomene vizate: val de căldură și disconfort termic ridicat**

**Interval de valabilitate: 13-16 iulie**

**Zone afectate: Bacău**

Joi(13 iulie), valul de căldură se va extinde și se va intensifica în jumătatea de sud a regiunii, iar vineri, sâmbătă și duminică(14, 15 și 16 iulie) va persista în sudul extrem. Disconfortul termic va fi ridicat, iar indicele de temperatură-umezeală(ITU) va depăși pragul critic de 80 de unități. Temperaturile maxime se vor situa între 34 și 37 de grade. Noaptea vor fi tropicale, cu temperaturi minime de 18...21 de grade.

În funcție de evoluția și intensitatea fenomenelor meteorologice, Administrația Națională de Meteorologie va actualiza prezentul mesaj.

**MĂSURI DE PREVENIRE**  
**PENTRU PERIOADELE CANICULARE**  
**- POPULAȚIE -**

Recomandări privind protecția populației pe timpul caniculei:

- **Deplasările** sunt recomandate **în primele ore ale dimineții sau seara**, pe cât posibil prin zone umbrite, alternând deplasarea cu repausul, în spații dotate cu aer condiționat (magazine, spații publice);
- Evitați aglomerațiile, expunerea la soare, efortul fizic intens între orele 11:00-18:00;
- Purtați haine lejere, subțiri, deschise la culoare, pălării și ochelari de soare;
- Beți 1,5-2 litri de lichide pe zi, nu prea reci, apă, sucuri naturale din fructe și ceaiuri călduțe (soc, mușețel, urzici);
- Mâncați fructe și legume (pepene, prune, roșii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă); mâncați echilibrat și variați insistând pe produsele cu valoare calorică mică;
- Evitați băuturile ce conțin cofeină (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucerile carbogazoase) în cantitate mare;
- Evitați alimentele cu un conținut sporit de grăsimi, în special de origine animală;
- Nu consumați alcool (inclusiv bere) – vă deshidratează și vă transformă într-o potențială victimă a caniculei;
- Mențineți legătura cu persoanele în vârstă (rude, vecini, persoane cu dizabilități), interesându-vă de starea de sănătate a acestora și oferiți-le asistență ori de câte ori au nevoie;
- Nu lăsați copiii/animalele de companie singuri/singure în autoturisme;
- Cereți sfatul medicului de familie la cel mai mic semn de suferință, manifestat de dumneavoastră sau copilul dumneavoastră;
- Creați un ambient care să nu suprasolicite capacitatea de adaptare a organismului;
- Persoanele care suferă de diferite afecțiuni își vor continua tratamentul, conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în perioada caniculară să se consulte medicul curant, în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente;
- Pentru ameliorarea condițiilor la locul de muncă se va reduce intensitatea și ritmul activităților fizice, se va alterna efortul dinamic cu cel static și se vor alterna perioadele de lucru cu perioadele de repaus, în locuri umbrite ori ventilate corespunzător.